料理家　宇留賀めぐみさんの

パーティーごはん

家庭で楽しむ、おいしい燻製料理。

燻製というと難しそうで、一度は試してみたいけどなかなかチャレンジできないという方も多いのではないでしょうか？

燻製には、燻煙する温度によって、冷燻、温燻、熱燻の3種類に大まかに分けられています。中でも、80度くらいの温度の中で燻煙することを熱燻といいますが、この方法だと燻煙時間も短く、燻製を気軽に楽しむのに、ピッタリです。

好みの食材をスモークしてテーブルいっぱいに並べたら、いつもとは違う香りと味わいにきっとみんなが驚くことでしょう。華やかなパーティーの席にもピッタリのメニューです。

今回は家庭用スモーカー（燻製器）を使って、気軽に燻製を楽しむレシピをご紹介します。難しいことは抜きにして、まずは燻製を楽しんでみてください！

宇留賀 めぐみ

小さいころからお料理が大好きで、大学で栄養学や漢方についてまなび、コルドンブルー料理ディプロム取得後、ベージュ東京で研修。汐留と潮見で、宇留賀めぐみ料理サロンを主宰。築地で仕入れる新鮮で質のいい食材を使って、気軽にできる和食レッスンとフレンチのレッスンを行なう予約の取れない料理教室として「料理教室を始めたい」（成美堂出版）ＶＥＲＹ、２５ans他掲載。「うるがめぐみ」でご検索ください。

家庭用スモーカーをつかった燻製の手順

準備するもの

・家庭用スモーカー（燻製器）
・お好みのウッドチップ（通常はサクラ）
・砂糖、塩、バーナー、*アルミホイル
・燻製するもの

燻製の仕方

基本的には、使用する家庭用スモーカー（燻製器）の取扱説明書に従い燻製の準備をして下さい。*アルミホイルが不要な物もあります。

ウッドチップにお砂糖を大さじ1弱ほど入れ、バーナーで砂糖の部分を焼きます。煙が上がってきたら網の上に燻製したい素材をのせ、中火にかけて蓋をして、香りが付くのを待ちます。

Cooking Point!!

●ウッドチップに砂糖を混ぜると、素材にきれいな燻製の色がつきます。
●燻煙中は、鍋を火にかけ続けないと煙が出続けません。煙が出なくなってしまったら、再度バーナーで焼いてみてください。

燻製する素材の下ごしらえとおすすめ食

下ごしらえについて

本格的な下ごしらえは、ピックル液という香りをうつした液体につけたり干したり、手間がかかりますが、今回は手軽に砂糖と塩を2：3で合わせたものを用意して、素材に味付けをしています。

味付けは少しきつめに。胡椒を好みでふるってください。砂糖を混ぜることで、素材がふっくらと仕上がります。

また、スモーカーに入れる前に、素材から水分が出てきたらペーパータオルで拭いてからスモーカーに入れます。

丸ごとチキン…チキンを丸ごと1羽スモーカーに入れました。チキンには少し強めに塩と砂糖。チキンに火が入るまで1時間以上燻製が必要です。クリスマスパーティーにおすすめです。

ゆで卵…ゆで卵の殻をむいて、塩と砂糖をふるい、スモーカーに。30分ほど燻煙します。

鮭かサーモン…生鮭や生のサーモンなら砂糖と塩をして、出てきた水分を拭いてからスモーカーに入れます。でも（下味の手間のいらない、味付きの焼き鮭用のもの）塩鮭なら、そのままスモーカーに入れられるのでとっても便利です。

サバ…塩サバなら下準備不要で手間いらず。生のサバなら塩と砂糖をふるって水分を拭いてからスモーカーへ。30分以上の燻煙です。

チーズ…6Pチーズやプロセスチーズなら熱燻中にチーズが溶けてしまわず、初心者でも簡単にできます。必ずホイルの上や、バットの上にのせてから、スモーカーに入れてください。直接網に載せてしまうと、とろけやすくなってしまいます。

ナッツ類、ドライフルーツなど…ピスタチオやアーモンド、ドライフルーツも燻煙するととても美味しくなります。見た目はあまり変わらないけれど、香りと香ばしさを楽しんでください。

ソーセージ、チョリソ…もともと燻製されている製品ですが、再度スモークをかけると、より一層香り高くなります。

エビ、イカ、牡蠣、ホタテ…水分の多く出る食材なので、あらかじめ下味をつけて冷蔵庫の中で網にのせて干しておくと燻製香が付きやすくなります。

にんにく入り味噌…おうちで使っているお味噌に、にんにくのみじん切りを混ぜ合わせてホイルに置き、燻煙にかけます。野菜のディップにしても、焼きおにぎりに塗っても、パンに塗ってカリッと焼いて燻製卵をのせたものを、フィンガーフードに仕立ててもOK。お酒の進むキーアイテムになります。

燻製卵ディップ…燻製卵をみじん切りにしてマヨネーズと混ぜて、クラッカーに塗ったり、野菜につけたりします。みんなの好きな卵サンドの具が燻製香のおかげで簡単でおいしいディップに変身します。